

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
ТА КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ З КУРСУ
«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНИНГ»**

для студентів денної та заочної форм навчання
освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»
зі спеціальності 053 «Психологія»

Затверджено
редакційно-видавничою
радою університету,
протокол № 1 від 10.10.2018 р.

Харків
НТУ «ХП»
2019

Методичні вказівки та контрольні завдання з курсу «Соціально-психологічний тренінг» для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» зі спеціальності 053 «Психологія» / уклад. Романовський О. Г., Попова Г. В., Шаполова В. В. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 24 с.

Укладачі: О. Г. Романовський
 Г. В. Попова,
 В. В. Шаполова

Рецензент Н. Е. Мілорадова

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами ім. акад.
І. А. Зязюна

ВСТУП

Програма вивчення загальної навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра напряму 053 «Психологія» спеціальності 053 «Психологія». Метою викладання навчальної дисципліни «Соціально-психологічного тренінгу» є набуття знань в області соціально-психологічних механізмів СПТ і застосування різних тренінгових методів та вмінь конструктивної ділової взаємодії. Предметом вивчення навчальної дисципліни є соціально-психологічні механізми СПТ.

Завдання курсу «Соціально-психологічний тренінг»: засвоєння студентами матеріалу з історії створення методу СПТ; основним теоретичним положенням відносно механізмів психологічного впливу в процесі СПТ та застосуванню різних тренінгових методів; побудова програм СПТ; оволодіння вміннями ефективного партнерського спілкування. Особлива увага приділяється формуванню вмінь управління кліматом відносин у діловому контакті, засвоєнню прийомів недирективного управління взаємодією.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати:

- різновиди тренінгової роботи;
- основні принципи та організаційні основи СПТ;
- методи ведення СПТ, різні програми СПТ;
- динамічні процеси у тренінговій групі;
- принципи побудови тренінгової програми;
- вимоги до особистості ведучого;
- програму СПТ «Партнерська ділова взаємодія»;

Бути ознайомленими з різними підходами до СПТ як до активного соціально-психологічного методу впливу на особистість; із зарубіжним і вітчизняним досвідом в області проведення різних видів тренінгу.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні вміти:

- недирективно керувати діалогом;
- ефективно взаємодіяти у групі;
- володіти рефлексією власної поведінки, самоспостереженням у контактах;
- діагностувати стани людей, їх внутрішні позиції до різних сторін проблеми в поточних контактах;
- моделювати тренінгову програму.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 год. / 6 кредити ECTS.

Методами контролю у викладанні навчальної дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» є усний та письмовий контроль під час проведення поточного та семестрового контролю.

Поточний контроль реалізується у формі опитування, виступів на практичних заняттях з доповідями, тестів, виконання індивідуальних практичних завдань, проведення контрольних робіт.

Контроль складової робочої програми, яка освоюється під час самостійної роботи студента, проводиться з практичних занять – за допомогою перевірки виконаних практичних завдань за обраною темою.

Семестровий контроль проводиться у формі іспиту відповідно до навчального плану в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою та у терміни, встановлені навчальним планом.

Результати поточного контролю враховуються як допоміжна інформація для виставлення оцінки з цієї дисципліни.

Студент вважається допущеним до семестрового іспиту з навчальної дисципліни за умови повного відпрацювання в практичних заняттях, передбачених навчальною програмою з дисципліни, а також активної роботи студента під час занять, знання теоретичних положень курсу, соціально-психологічних механізмів СПТ і певних умінь в області застосування різних тренінгових методик залежно від напрямку активного соціально-психологічного впливу, уміння оволодіння уміннями ефективного професійного спілкування. Особлива увага приділяється відроблянню навичок управління кліматом відносин у контакті, засвоєнню прийомів недирективного управління діалогом, контролювання розвитку і течії конфлікту, активна участь у практичних заняттях.

1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1

Соціально-психологічний тренінг: історія становлення та теоретичні основи

Тема 1. Історія становлення тренінгового руху в психології

Історія становлення активних групових методів навчання у прикладній соціальної психології.

Поява СПТ (М. Форверг).

Концепція СПТ у вітчизняній психології: поняття перцептивно-орієнтованого тренінгу (Петровська Л. А.), навчально-тренувальні групи, активні групові методи (Смелянов Ю. М).

Підходи Е. Сидоренко та І. Вачкова до ведення соціально-психологічного тренінгу.

Тема 2. Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу як вигляду активного соціально-психологічного навчання

Цілі і задачі СПТ.

Основні принципи СПТ.

Типи СПТ (тренінг умінь, тренінг особистісного зростання).

Поняття «комунікативна компетентність» та методи її підвищення; зворотний зв'язок як головний механізм впливу на особистість у ході тренінгу.

Змістовий модуль 2

Методи проведення СПТ.

Тема 3. Класифікація тренінгових методів

Загальна орієнтація із застосування різних методів, що використовуються у СПТ.

Класифікація методів, що використовуються при проведенні СПТ.

Групова дискусія як базова процедура у СПТ. Елементи психодрами в СПТ.

Діагностичні процедури СПТ.

Застосування відео зйомки у ході тренінгу.

Самоспостереження, рефлексія, застосування щоденника у процесі СПТ.

Поняття «програма СПТ».

Тема 4. Типи тренінгових ігор

Феномен гри у СПТ.

Типи тренінгових ігор.

Психогімнастика, її роль і функції у процесі СПТ.

Психомалюнок. Арт-техніка

Сенситивний тренінг.

Змістовий модуль 3 Організаційні основи СПТ.

Тема 5. Принципи комплектації груп тренінгу

Принципи комплектації груп тренінгу.

Матеріально-технічне забезпечення СПТ.

Тема 6. Підготовка ведучого тренінгу

Вимоги до особистості ведучого.

Система підготовки ведучого.

Поняття тренерської манери.

Змістовий модуль 4 Групові процеси у СПТ

Тема 7. Стадії розвитку тренінгової групи

Стадії розвитку тренінгової групи.

Поняття фаз тренінгу: лабілізація і навчання.

Співвідношення стадій розвитку групи з фазами тренінгу.

Використання соціодинамічних закономірностей у формуванні групового процесу в СПТ.

Стратегії поведінки тренера в групі СПТ. Робота з сильними почуттями у СПТ.

Ефективність дії СПТ.

Тема 8. Структурування тренінгового заняття та тренінгу в цілому

Покрокове складання програми СПТ.

Загальний алгоритм тренінгового дня.

Вправи на «розігрівання» на початку тренінгового дня.

Вправи-розминки.

Основна гра. Діагностичні процедури СПТ.
Рольове розігрування на різних стадіях СПТ.
Кінець тренінгового дня і його оформлення.
Кінець СПТ і його оформлення.
Індивідуальне консультування за підсумками тренінгу.

2. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

2.1. План практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія становлення тренінгового руху в психології	4
2	Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу як виду активного соціально-психологічного навчання	2
3	Класифікація тренінгових методів	2
4	Типи тренінгових ігор	2
5	Принципи комплектації груп тренінгу	2
6	Підготовка ведучого тренінгу	2
7	Стадії розвитку тренінгової групи	2
8	Структурування тренінгового заняття та тренінгу в цілому	2
9	Програма «Партнерське ділове спілкування»	4
10	Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню партнерського ділового спілкування.	4
11	Невербальне спілкування у ході ділової взаємодії	4
12	Стратегії поведінки у переговорах	4

2.2. Зміст практичних занять

Змістовий модуль 1

Соціально-психологічний тренінг: історія становлення та теоретичні основи

Практичне заняття 1. Історія становлення тренінгового руху в психології

Практичне завдання

Деякі класичні різновиди групової психологічної роботи:

- Т-групи (К. Левін);
- групи зустрічей (К. Роджерс);
- гештальт-групи, психодрама Я. Морено;

- трансактний аналіз у групі;
- тренінг умінь.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.
3. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
4. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

Практичне заняття 2. Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу як виду активного соціально-психологічного навчання

Практичне завдання

1. Принципи побудови тренінгового простору

Інформаційні джерела

1. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
2. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева – С.Пб: Питер, 2011. – С.160.

Змістовий модуль 2 Методи проведення СПТ

Практичне заняття 3. Класифікація тренінгових методів

Практичне завдання:

1. Типи програм тренінгу.

Інформаційні джерела

1. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Практичне заняття 4. Типи тренінгових ігор

Практичне завдання

1. Релаксаційні методи.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические тесники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. / Т. Ю. Колошина, А. А.Трусь. – С.Пб : Речь, 2010. – 189 с.
3. Психогимнастика в тренинге / под ред.. Н. Ю. Хрящевой. – С.Пб: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

Змістовий модуль 3 Організаційні основи СПТ

Практичне заняття 5. Принципи комплектації груп тренінгу

Практичні завдання

1. Поняття «програма тренінгу».
2. Типи програм СПТ.
3. Методи її побудови.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Практичне заняття 6. Підготовка ведучого тренінгу

Практичні завдання

1. Основні помилки ведення тренінгу.
2. Роль тренера у групах різних напрямів.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

4. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

Змістовий модуль 4 Групові процеси у СПТ

Практичне заняття 7. Стадії розвитку тренінгової групи

Практичні завдання

1. Результати досліджень психологічних феноменів.
2. СПТ: динаміка самооцінки і соціометричного статусу людини у процесі СПТ.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – СПб : Питер, 2011. – С.160.

4. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Практичне заняття 8. Структурування тренінгового заняття та тренінгу в цілому

Практичні завдання:

1. Програма «Партнерське спілкування».
2. Програма «Ефективна взаємодія в групі».

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

2. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – СПб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.

3. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

Змістовий модуль 5

Програма «Партнерське ділове спілкування»

Практичне заняття 9. Програма «Партнерське ділове спілкування»

Практичні завдання

1. Програма «Партнерське спілкування».
2. Психологічні закономірності стадій ділового спілкування.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

2. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.

3. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

4. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Практичне заняття 10. Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню партнерського ділового спілкування

Практичні завдання

1. Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню контакту, обміну інформацією, прийняттю рішень.

2. Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню обміну інформацією.

3. Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню прийняття рішень.

Інформаційні джерела

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.

2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

Практичне заняття 11. Невербальне спілкування у ході ділової взаємодії

Практичні завдання

1. Невербальне спілкування у ході ділової взаємодії.

2. Позитивне самоподання.

Інформаційні джерела

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

Практичне заняття 12. Стратегії поведінки у переговорах

Практичні завдання

1. Стратегії поведінки у переговорах.
2. Конструктивна поведінка у конфлікті інтересів сторін.

Інформаційні джерела

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.

3. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ З ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

3.1. Загальні методичні рекомендації організації самостійної роботи студентів

Самостійна робота студентів (СРС) займає провідне місце у системі сучасної вищої освіти. З усіх видів навчальної діяльності СРС значною мірою забезпечує формування самостійності як провідної риси особистості студента.

Самостійна робота завершує завдання в інших видів навчальної діяльності. Адже знання, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть вважатися дійсним надбанням людини. Тому СРС має навчальне, особисте та суспільне значення.

Навчальна діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, наявністю структури та змісту. Особливими ознаками самостійної навчальної діяльності є такі:

- зміни самого суб'єкта;
- залежність від рівня розвитку студента та опора на досягнутий рівень розвитку;
- засвоєння загальних способів дій та наукових понять;
- передумання загальних засобів дій вирішенню завдань;
- залежність змін психічних властивостей та поведінки тих, хто навчається, від результатів їх власних дій.

Виконання самостійної роботи передбачає

1. Опрацювання навчальної літератури за допомогою бібліотеки кафедри, університету, мережі Інтернет.
2. Вивчення навчального матеріалу, який дається для самостійної роботи.
3. Засвоєння знань, видів та способів діяльності у конкретній предметній галузі.
4. Самоперевірка засвоєних знань за допомогою поданих питань.

За необхідності можна отримати індивідуальну консультацію викладача щодо виконання самостійної роботи. Для цього на кафедрі кожного семестру розробляється графік консультацій викладачів.

3.2. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів

Змістовий модуль 1 Соціально-психологічний тренінг: історія становлення та теоретичні основи

Тема 1. Історія становлення тренінгового руху в психології

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте значення М. Форверга у становленні активних групових методів навчання у прикладній психології.
2. Охарактеризуйте діяльність Л. А. Петровської та Ю. М. Емельянова.
3. Дайте характеристики підходів Е. Сидоренко та І. Вачкова до ведення тренінгу.
4. Охарактеризуйте особливості деяких класичних різновидів групової психологічної роботи.
5. Вітчизняні психологи про можливість застосування СПТ.
6. Зробіть характеристику Т-груп.
7. Основні принципи груп зустрічей.
8. Психодрама та її роль у тренінговому руху.
9. Тілесно-орієнтовані групи.
10. Групи терапії мистецтвом.
11. Тренінг умінь.
12. Тренінг особистого зростання.
13. Групи трансактного аналізу.
14. Поняття про перцептивно-орієнтований тренінг.

Інформаційні джерела:

1. Вачков І. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
4. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Тема 2. Загальна характеристика соціально-психологічного тренінгу як виду активного соціально-психологічного навчання

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте значення зворотного зв'язку для роботи тренінгових груп. Вимоги до зворотного зв'язку на СПТ.
2. Охарактеризуйте діяльність К. Левіна.
3. Опишіть принципи СПТ.
4. Охарактеризуйте принципи побудови тренінгового простору.

Інформаційні джерела:

1. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Змістовий модуль 2 Методи проведення СПТ.

Тема 3. Класифікація тренінгових методів

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте значення відео зйомки для тренінгової роботи.
2. Проаналізуйте мету застосування щоденника у процесі СПТ.
3. Розкрийте особливості рефлексії.
4. Розкрийте роль зворотного зв'язку в СПТ.
5. Види зворотного зв'язку в СПТ.
6. Зробіть перелік вимоги до зворотного зв'язку на СПТ.

Інформаційні джерела

1. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Тема 4. Типи тренінгових ігор

Запитання для самоперевірки

1. Охарактеризуйте сенситивний тренінг.
2. Проаналізуйте мету застосування психогімнастики у процесі СПТ.
3. Розкрийте значення ігри у тренінговому процесі.
4. Підбір гри на різних стадіях СПТ.
5. Ігрові процедури у кінці тренінгу.
6. Психологічні вправи на концентрацію уваги членів групи.
7. Психологічні вправи на зростання згуртованості групи.

Інформаційні джерела

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические тесники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. / Т. Ю. Колошина, А. А.Трусь. – С.Пб : Речь, 2010. – 189 с.
3. Психогимнастика в тренинге / под ред.. Н. Ю. Хряцовой. – С.Пб: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

Змістовий модуль 3 Організаційні основи СПТ

Тема 5. Принципи комплектації груп тренінгу

Запитання для самоперевірки

1. Організаційні основи СПТ.

2. Поняття про програму в СПТ.
3. Розкрийте основні методи побудови «програми тренінгу».

Інформаційні джерела:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Тема 6. Підготовка ведучого тренінгу

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте основні вимоги до підготовки і особистості тренера.
2. Опишіть систему підготовки ведучого.
3. Поняття стратегії ведення.
4. Поняття тренерської манери.
5. Охарактеризуйте основні помилки ведення тренінгу.
6. Проаналізуйте роль тренера у групах різних напрямів.

Інформаційні джерела:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
4. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.

Змістовий модуль 4 **Групові процеси у СПТ**

Тема 7. Стадії розвитку тренінгової групи

Запитання для самоперевірки:

1. Розкрийте стадії розвитку тренінгової групи..
2. Дайте характеристику процесу лабілізації та навчання.
3. Особливості використання соціодинамічних закономірностей у формуванні групового процесу в СПТ.

Інформаційні джерела:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
3. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Тема 8. Структурування тренінгового заняття та тренінгу в цілому

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте загальний алгоритм тренінгового дня.
2. Дайте характеристику закінчення СПТ і його оформлення.
3. Особливості проведення індивідуального консультування за підсумками СПТ.
4. Обґрунтуйте необхідність використання вправ на «розігрівання» на початку тренінгового дня.

Інформаційні джерела:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
3. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
4. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Змістовий модуль 5**Програма «Партнерське ділове спілкування»****Тема 9. Програма «Партнерське ділове спілкування»***Запитання для самоперевірки*

1. Розкрийте психологічні закономірності стадій ділового спілкування.
2. Дайте характеристику етапам програми «Партнерське ділове спілкування».
3. Я-концепція і комунікативна поведінка особистості.
4. Поняття комунікативної компетентності.
5. Джерела комунікативної компетентності.

Інформаційні джерела:

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

Тема 10. Фактори, що сприяють та не сприяють встановленню партнерського ділового спілкування

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте психологічні закономірності встановлення контакту.
2. Дайте характеристику факторам, які сприяють та не сприяють встановленню контакту, обміну інформацією, прийняттю рішень.
3. Розкрийте особливості ефективного обміну інформацією.
4. Дайте характеристику технікам активного слухання.
5. Дайте характеристику технікам зниження емоційної напруги.

Інформаційні джерела

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Тема 11. Невербальне спілкування у ході ділової взаємодії

Запитання для самоперевірки

1. Розкрийте психологічні особливості встановлення контакту та роль вербальних каналів спілкування.
2. Дайте характеристику невербальним каналам спілкування.
3. Розкрийте особливості використання технік для ефективної аргументації та контраргументації.
4. Можливості формування комунікативної компетентності у процесі СПТ.
5. Дайте характеристику драмам спілкування.

Інформаційні джерела:

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

Тема 12. Стратегії поведінки у переговорах*Запитання для самоперевірки*

1. Розкрийте правила слухання.
2. Дайте характеристику тактикам ведення індивідуальної бесіди в емоційному аспекті.
3. Розкрийте особливості прояву свого стану в напруженій ситуації.
4. Техніка підкреслення значущості партнера, його думки, вкладу в спільну працю.
5. Дайте характеристику тактиці задавання питань в процесі ділової бесіди.
6. Дайте характеристику стадії закінчення контакту та її особливостям.

Інформаційні джерела:

1. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. И. В. Вачков. – М : Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.

4. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СЕМЕСТРОВОГО ЗАВДАННЯ СТУДЕНТАМИ ОЧНОЇ ТА ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

4.1. Загальні методичні рекомендації

Виконання індивідуального семестрового завдання є складовою частиною навчального процесу, засобом перевірки навичок самостійної роботи бакалаврів та освоєння теоретичних питань і практичних навичок з дисципліни.

Контрольна робота повинна бути подана у друкованому вигляді, виконується на аркушах паперу формату А-4, вона має бути надрукована 14 розміром шрифту Times New Roman, інтервал між рядками – 1,5, вирівнювання тексту – по ширині.

Титульний аркуш має містити такі обов'язкові реквізити: назву навчального закладу; назву кафедри, назву дисципліни; форму навчання; курс, номер групи; повне прізвище, ім'я, по батькові студента; місце та рік здачі контрольної роботи та прізвище, ім'я, по батькові викладача, що буде перевіряти роботу.

Структура індивідуального семестрового завдання включає:

- титульний аркуш і зазначенням теми тренінгу;
- програма тренінгу.
- словник і вивченими термінами;
- список літератури.

Програма тренінгу розробляється на основі знань, вмінь та навичок, які було отримано студентами у рамках програми «Комунікативна компетентність в діловому спілкуванні».

Студент повинен вибрати цікаву для нього тему щодо розвитку комунікативної компетенції у межах ділового спілкування та створити власний тренінг.

Теми тренінгової програми можуть бути такими:

1. Успішна само презентація.
2. Успіх публічного виступу.
3. Жорсткі переговори.
4. Успішні переговори.
5. Поведінка на співбесіді.
6. Телефонні переговори.
7. Асертивна поведінка.

8. Регуляція конфлікту.
9. Захист від маніпулювання.
10. Конструктивний вплив у спілкуванні.
11. Командна поведінка.
12. Батьки та діти.
13. Чоловіки та жінки.
14. Спілкування з фанатичною людиною.
15. Успішний продаж.
16. Майстер малої бесіди
17. Конфліктне спілкування на роботі (офісні війни).
18. Прихильність до організації.
19. Комунікація менеджера.
20. Внутрішні комунікації організації тощо.

Розділи програми «Комунікативна компетентність у діловому спілкуванні»

1. Закономірності встановлення контакту в діловому спілкуванні. Фактори що сприяють і перешкоджають контакту. «Мала і велика розмова».
2. Обмін інформацією у діловому контакті: негативні і позитивні фактори. Дослідження процесів слухання, розуміння, прийомів управління увагою.
3. Аргументація: види, можливості впливу.
4. Маніпулятивний вплив. Захист від маніпуляцій в спілкуванні.
5. Конфліктні контакти. Захист від негативних контактів. Регуляція емоційної напруги у контакті.
6. Прийняття рішення, завершення контакту: закріплення і оформлення результату розмови, рамка спілкування, емоційний результат спілкування, закріплення зав'язків.

3.2. Методичні рекомендації до виконання індивідуального семестрового завдання студентам очної форми навчання

Необхідно показати викладачу програму тренінгу в письмовому та електронному вигляді, яку розробив студент у рамках пройденої на заняттях програми «Комунікативна компетентність у діловому спілкуванні».

Після перевірки програми викладачем на логічність та антиплагіат, студент повинен захистити свою тренінгову програму перед одногрупниками з використанням мультимедійних засобів навчання.

Алгоритм оформлення програми тренінгу

1. Тема програми тренінгу
2. Мета (загальна для всієї програми)
3. Перелік знань, умінь і навичок, що учасники тренінгу повинні розвинути.
4. Зміст блоків (перелік).
5. Формат проведення програми (тимчасова, організаційна, матеріальна).

Алгоритм оформлення тренінгового блоку

1. Тема тренінгової програми.
2. Мета (загальна для всієї програми).
3. Зміст блоку (перерахувати теми, завдання блоку, список умінь, тренінгові заходи).
4. Опис ігор: розминки, основна гра, рефлексивна процедура, процедури зняття напруги.
5. Теоретичне підґрунтя (визначення, орієнтовні основи).
6. Діагностичні процедури (міні-тести, діагностичні ігри, відповідна рефлексія).

Алгоритм опису тренінгових ігор

1. Цільова спрямованість гри.
2. Інструкція для учасників.
3. Хід гри.
4. Організаційні питання: матеріальне забезпечення, особливості і труднощі.
5. Рефлексія гри.

Викладачу необхідно показати повністю зроблене завдання за два тижні до початку сесійного тижня в електронному та друкованому вигляді.

4.3. Методичні рекомендації до виконання індивідуального семестрового завдання студентам заочної форми навчання

Необхідно показати викладачу програму тренінгу в письмовому та електронному вигляді, яку розробив студент у рамках пройдені на заняттях

програми «Комунікативна компетентність у діловому спілкуванні».

Алгоритм оформлення програми тренінгу

1. Тема програми тренінгу.
2. Мета (загальна для всієї програми).
3. Перелік знань, умінь і навичок, що учасники тренінгу.
4. Зміст блоків (перелік).
5. Формат проведення програми (тимчасова, організаційна, матеріальна).

Алгоритм оформлення тренінгового блоку

1. Тема тренінгової програми.
2. Мета (загальна для всієї програми).
3. Зміст блоку (перерахувати теми, завдання блоку, список умінь, тренінгові заходи).
4. Опис ігор: розминки, основна гра, рефлексивна процедура, процедури зняття напруги.
5. Теоретичне підґрунтя (визначення, орієнтовні основи).
6. Діагностичні процедури (міні-тести, діагностичні ігри, відповідна рефлексія).

Алгоритм опису тренінгових ігор:

1. Цільова спрямованість гри.
2. Інструкція для учасників.
3. Хід гри.
4. Організаційні питання: матеріальне забезпечення, особливості і труднощі.
5. Рефлексія гри.

Викладачу необхідно показати повністю зроблене завдання за два тижні до початку сесійного тижня в електронному та друкованому вигляді.

Список літератури

1. Азарнова А. Метод ролевой игры в тренинге. Создание, проведение и разбор ролевой игры / А. Азарнова. – С.Пб: Речь, 2011. – 347 с.
2. Богданович В. Н. Кинотренинг. Технология и методика видеообсуждения / В. Н. Богданович. – С.Пб: Речь, 2010. – 256 с.

3. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – С.Пб: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
5. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.
6. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – С.Пб: Речь, М. : Смысл, 2002. – 80 с.
7. Кейсельман В. Р. Экспериментальные тренинги на природе / В. Р. Кейсельман. – С.Пб: Речь, 2008. – 192 с.
8. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – С.Пб : Речь, 2010. – 189 с.
9. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Е. Соболева, И. О. Телегина – С.Пб, Питер: 2012. – С. 208
10. Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. – Киров, 1994. – 155 с.
11. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – С.Пб: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.
12. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб.Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.
14. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.
15. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – С.Пб : Питер, 2011. – С.160.
16. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ: Центр навчальної літератури, 2014. – 250 с.
16. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

Інформаційні ресурси

Науково-технічна бібліотека Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»

Бібліотека кафедри педагогіки і психології управління соціальними
системами ім. акад. І. А. Зязюна.

5. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ САМОСТІЙНИХ ЗАВДАНЬ СТУДЕНТІВ ОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Методичні рекомендації до виконання самостійного завдання студентів (Тема 1).

Коротко заповнити табл. 4.1, відображаючи суть підходу до групової роботи

Таблиця 4.1

Назва групи, автори, період виникнення	Мета, суть теоретичних і практичних принципів	Перерахуйте основні тренінгові методи
Т-групи		
Групи зустрічів (encounter-groups)		
Гештальт-групи		
Групи транзактного аналізу		
Групи тілесно-орієнтовані		
Психодрама		
Тренінг соціальних навичок		

Рекомендована література:

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
2. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.

5.2. Методичні рекомендації до виконання самостійного завдання студентів (Тема 3).

Коротко заповнити табл. 4.2, відображаючи основні функції та види методів ведення тренінгів.

Таблиця 4.2

Тренінгові методи	Функції. Види
Групова дискусія	
Ігрові методи	
Психологічні вправи	
Психогімнастика, розминка	
Медитація, релаксація	
Кейс-стади в СПТ	

Рекомендована література:

1. Азарнова А. Метод ролевой игры в тренинге. Создание, проведение и разбор ролевой игры / А. Азарнова. – С.Пб: Речь, 2011. – 347 с.
2. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – С.Пб: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
4. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.
5. Кейсельман В. Р. Экспериментальные тренинги на природе / В. Р. Кейсельман. – С.Пб : Речь, 2008. – 192 с.
6. Колошина Т. Ю., Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. /

Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – С.Пб : Речь, 2010. – 189 с.

7. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия
Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Е. Соболева,
И. О. Телегина – С.Пб, Питер: 2012. – С. 208.

8. Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуаций в
социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. – Киров, 1994. –
155 с.

9. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н.Ю. Хрящевой. –
С.Пб: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

5.3. Методичні рекомендації до виконання самостійного завдання студентів (Тема 4, 8)

Підібрати не менше двох тематичних вправ:

1. Підберіть розігрівачі вправи, доречні для початку тренінгу.
2. Підберіть вправи, направлені на профілактику стресу та для роботи з агресією у групі.
3. Підберіть вправи, направлені на регулювання та гармонізацію міжособистісних відносин у групі.
4. Підберіть вправи на релаксацію.
5. Підберіть вправи, доречні для завершення тренінгу.

Рекомендована література

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006
2. Столяренко Л. Д. Основы психологи / Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 672 с.
3. Фопель К. Энергия паузы Психологические игры и упражнения: практ. пособ. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2002. – 240 с.
4. Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистяков. – М. : Образование, 1990. – 128 с.
5. Шевцова И. В. Тренинг личностного роста / И. В. Шевцова. – СПб. : Речь, 2003. – 144 с.

4.3. Методичні рекомендації до виконання самостійного завдання студентів (Тема 8)

Підготувати кошторис витрат на підготовку та проведення тренінгу.

Кошторис витрат для проведення тренінгу за темою

« _____ »
(програма розрахована на ____ тренінгових дня)

№ з/п	Статті витрат	Сума грн.
1.	Розробка тренінгової програми та необхідних матеріалів.	
2.	Організація та проведення тренінгу (з розрахунку на 1-го учасника тренінгу за ____ тренінгових дня): <ul style="list-style-type: none"> – папка учасника тренінгу з робочими матеріалами – витрати на проведення тренінгових занять – витрати на виготовлення диплому учасника тренінгу – витрати на кофе-паузи – оплата комунальних послуг та енергоносіїв (приміщення) <p>Всього:</p>	
3.	Інші витрати: <ul style="list-style-type: none"> – оплата праці запрошених фахівців виконавець 1 – виконавець 2 – розвиток матеріальної бази Тренінгового Центру <p>Всього:</p>	

Всього:

- за проведення тренінгу (група з _____ осіб) – грн.
- Інші витрати – грн.
- Розробка програми – грн.

Всього: **грн.**

Дата

Начальник ТЦ

6. КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ

1. Характеристика психодраматичної групової роботи.
2. Охарактеризуйте будь-яку програму СПТ.
3. Організаційні основи СПТ.
4. Групи тренінгу вмінь.
5. Активне соціально-психологічне навчання.
6. Рольовий розподіл у групі СПТ.
7. Динамічні процеси у тренінговій групі.
8. Групи тренінгу вмінь.
9. Поняття СПТ.
10. Стадії розвитку групи СПТ.
11. Дискусія як метод СПТ.
12. Історія формування групової психологічної роботи.
13. Поняття зворотний зв'язок у СПТ, правила обміну ефективним зворотним зв'язком
14. Т-групи: історія появи, основні принципи і техніки.
15. Вікно «Джо-Гарі».
16. Цілі і завдання СПТ.
17. Гра у СПТ.
18. Охарактеризуйте будь-яку програму СПТ.
19. Програма СПТ. Види програм.
20. Характеристика Т-груп.
21. Розминка у СПТ.
22. Принципи і правила в групі СПТ
23. Поняття «комунікативна компетентність».
24. Рефлексія у СПТ. Дебрифінг як рефлексивна процедура.

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ДИСЦИПЛІНИ

Таблиця 7.1 - Критерії оцінювання знань та вмінь студентів із дисципліни

Рейтингова оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
1	2	3	4	5
90–100	A	Відмінно	<ul style="list-style-type: none"> – глибоке знання основ проведення СПТ – вміння аналізувати явища, які здійснюються у тренінговій групі – вміння комплектації програм СПТ; – відповіді на запитання чіткі, лаконічні, логічно послідовні; – вміння ефективного використання тренінгових заходів; 	<p>відповіді на запитання можуть містити незначні неточності</p>

82–89	B	Добре	<ul style="list-style-type: none"> – глибокий рівень знань з основ проведення СПТ; – вміння давати аргументовані відповіді на запитання; – вміння застосовувати логіку при комплектації тренінгових заходів 	<p>відповіді на запитання містять певні неточності</p>
75–81	C	Добре	<ul style="list-style-type: none"> – міцні знання основ проведення СПТ; – вміння давати аргументовані відповіді на запитання; – вміння комплектації тренінгових модулів 	<p>– невміння використовувати теоретичні знання для розв’язування складних практичних завдань</p>
64–74	D	Задовільно	<ul style="list-style-type: none"> – знання основ проведення СПТ; – розуміння принципів побудови тренінгових модулів 	<p>– невміння давати аргументовані відповіді на запитання;</p> <p>– невміння аналізувати викладений матеріал;</p>

				– невміння розв’язувати складні практичні завдання
60–63	E	Задовільно	– знання основних положень проведення СПТ; – вміння застосовувати прийоми конструктивної взаємодії	– незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу модуля; – невміння послідовно і аргументовано висловлювати думку; – невміння застосовувати теоретичні положення при розв’язанні практичних завдань
35–59	FX (потрібне додаткове вивчення)	Незадовільно	додаткове вивчення матеріалу модуля може бути виконане у терміни, що передбачені навчальним планом	– незнання основних фундаментальних положень навчального матеріалу модуля; – істотні

				<p>помилки у відповідях на запитання; – невміння розв’язуват и прості практичні завдання</p>
1–34	<p>F (потрібне повторне вивчення)</p>	<p>Незадовільн о</p>	–	<p>– повна відсутність знань значної частини навчальног о матеріалу модуля; – істотні помилки у відповідях на запитання; – незнання основних фундамент альних положень; – невміння орієнтувати ся під час розв’язання простих практични х задач</p>

Таблиця 7.2 – Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів із дисципліни

<i>Оцінка в балах</i>	<i>Оцінка за національною шкалою</i>	<i>Оцінка за шкалою ECTS</i>	
		<i>оцінка</i>	<i>пояснення</i>
90–100	відмінно	<i>A</i>	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82–89	добре	<i>B</i>	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75–81		<i>C</i>	добре (у цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67–74	задовільно	<i>D</i>	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60–66		<i>E</i>	достатньо
35–59	незадовільно	<i>FX</i>	незадовільно
1–34		<i>F</i>	незадовільно

8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. 1. Азарнова А. Метод ролевой игры в тренинге. Создание, проведение и разбор ролевой игры / А. Азарнова. – С.Пб: Речь, 2011. – 347 с.
2. Богданович В. Н. Кинотренинг. Технология и методика видеообсуждения / В. Н. Богданович. – С.Пб: Речь, 2010. – 256 с.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – С.Пб: Социально-психологический центр, 1996. – 380 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга : учеб. пособ. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
5. Емельянов Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю. Н. Емельянов. – Л., БРЕШУ, 1985.
6. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – С.Пб: Речь, М. : Смысл, 2002. – 80 с.
7. Кейсельман В. Р. Экспериментальные тренинги на природе / В. Р. Кейсельман. – С.Пб: Речь, 2008. – 192 с.
8. Колошина Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – С.Пб : Речь, 2010. – 189 с.
9. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия Е. А. Леванова, А. Г. Волошина, В. А. Плешаков, А. Е. Соболева, И. О. Телегина – С.Пб, Питер: 2012. – С. 208
10. Марасанов Г. И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге / Г. И. Марасанов. – Киров, 1994. – 155 с.
11. Психогимнастика в тренинге / под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – С.Пб: «Речь» Институт Тренинга, 2004. – 256 с.
12. Пузиков В. Г. Технология ведения тренинга / В. Г. Пузиков. – С.Пб.Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
13. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: Теория и практика / К. Рудестам; Пер. с англ. – 2-е изд. М.: Прогресс, 2006.
14. Сидоренко Е. Технологии создания тренинга. От замысла к результату / Е. Сидоренко – С.Пб, Речь, Сидоренко и Ко, 2007. – С. 336.

15. Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л. Н. Шепелева. – СПб : Питер, 2011. – С.160.

16. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ: Центр навчальної літератури, 2014. – 250 с.

16. Фопель К. Технология ведения тренинга / К. Фопель– М. : Генезис, 2013. – С. 272.

Інформаційні ресурси

Науково-технічна бібліотека Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Бібліотека кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна.

9. 8. СЛОВНИК ТЕРМІНІВ І ПОНЯТЬ

1. **Бесіда** – у психології – метод отримання інформації на основі вербальної комунікації, належить до методів опитування, широко застосовується у соціальній, дитячій психології. Основний спосіб введення респондента в ситуацію психологічного експериментування – від суворої інструкції під час експерименту психофізичного до вільного спілкування у психотерапії. Один із поширених методів дослідження психологічного. Передбачає знаходження дослідниками зв'язків, які їх цікавлять, на основі емпіричних даних, що отримані під час живого двобічного спілкування з респондентом.

2. **Вікно Джохарі** – техніка, що дозволяє людям краще зрозуміти взаємозв'язок між своїми особистими якостями і тим, як їх сприймають оточуючі. В основному використовується у групах саморозвитку і корпоративних тренінгах як евристична методика.

3. **Увага** – стан психічної концентрації, зосередженості на будь-якому об'єкті.

4. **Гіпноз** – це стан високого ступеня фокусування уваги, в якому людина сильно піддається навіюванню. У стані неспання мозок наповнений різними думками, а під гіпнозом людина здатна дуже глибоко зосередитися на якійсь одній думці чи відчутті.

5. **Гра, ігрова діяльність** (англ. play) – одна із форм активності людини та тварини. У цілому гра людини, як і діяльність в умовних ситуаціях, спрямована на відтворення та

засвоєння суспільного досвіду, навчання способам здійснення предметних дій, оволодіння предметами науки та культури.

6. Група зустрічей (англ. *encountergroup*) – особливий вид групової психологічної роботи, що фокусується на груповому процесі не як такому, і не на процесі розвитку навичок спілкування, скільки на пошуку автентичності та відкритості у міжособистісних відносинах.

7. Групова динаміка – напрямок досліджень у соціальній психології, де вивчається процес виникнення, функціонування та розвитку різних груп..

8. Дидактичні ігри – це вид навчальних занять, організованих у вигляді навчальних ігор, що реалізують ряд принципів ігрового, активного навчання і відрізняються наявністю правил, фіксованої структури ігрової діяльності та системи оцінювання. Дидактична гра – це така колективна, цілеспрямована навчальна діяльність, коли кожен учасник і команда в цілому об'єднані рішенням головного завдання і орієнтують свою поведінку на виграш.

9. Ділова гра – це імітування робочого процесу, моделювання, спрощене відтворення реальної виробничої ситуації. Перед учасниками гри постає завдання подібне до того, яке вони вирішують у щоденній професійній діяльності.

10. Динамічні процеси у групах – сукупність психічних змін, що відбуваються у групі за час її існування. До найважливіших динамічних процесів належать: освіта у малих групах, їхній розвиток (що включають етапи утворення груп, функціонування, розвитку, стагнації, регресу, розпаду), процеси групової згуртованості (напрацювання групової думки, правил,

цінностей, норм), процеси лідерства і керівництва, прийняття групових рішень, групового тиску та впливу людей один на одного у групі.

11. Довіра – це психічний стан, у межах якого ми покладаємось на будь-яку думку, що здається нам авторитетною, і тому відмовляємось від самостійного дослідження питання, яке може бути нами дослідженим.

12. Згуртованість (згуртованість групи, згуртованість колективу) – характеристика системи внутрішньогрупових зв'язків, що показує ступінь співпадіння оцінок, настанов і позицій групи відповідно до об'єктів, людей, ідей, подій тощо, що особливо значущі для групи у цілому.

13. Зорове сприйняття (англ. visualperception) – сукупність процесів побудови зорового образу світу на основі сенсорної інформації, яку отримано за допомогою зорової системи.

14. Квазі-група – соціологічний термін, що часто використовується для позначення сукупності людей з поки ще нереалізованим потенціалом для формування істинної групи.

15. Кейс-метод – техніка навчання, що використовує опис реальних економічних і соціальних ситуацій. Студенти повинні проаналізувати ситуацію, розібратися у суті проблем, запропонувати можливі рішення і вибрати найкраще з них. Розрізняють польові ситуації, засновані на реальному фактичному матеріалі, і крісельні (вигадані) кейси.

16. Конформність – некритичне сприйняття людиною чужої неправильної думки, що супроводжується нещирою

відмовою від власної думки щодо правомірності якої людина внутрішньо не сумнівається. Така відмова за умови конформної поведінки зазвичай мотивована будь-якими кон'юнктурними міркуваннями.

17. Компетентність комунікативна – складна особистісна характеристика, що включає комунікативні здібності та вміння, психологічні знання в області спілкування, властивості особистості, психологічні стани, які супроводжують процес спілкування.

18. Комунікативні знання – це знання про те, що таке спілкування, які його види, фази, закономірності розвитку. Це знання про те, які існують комунікативні методи і прийоми, яку дію вони надають, які їхні можливості й обмеження, які методи виявляються ефективними щодо різних людей і різних ситуацій. До цієї області належать і знання про ступінь розвитку у себе тих чи інших комунікативних умінь, і про те, які методи ефективні саме у власному виконанні, а які – не ефективні.

19. Лабілізація - процес протилежний стабілізації, тобто зниження стійкості, надання рухливості, що створює передумови для подальших змін.

20. Мала розмова або Smalltalk – це невелика невимушена бесіда на цікаву і приємну для співрозмовників тему, частіше за все не пов'язану з темами «великих» ділових розмов або обговорень. Бесіда ця начебто виникає випадково, мимохідь, можливо, із враження від справжнього моменту в зв'язку з подіями, що відбуваються «тут і тепер» або з подіями, що зв'язують співрозмовників раніше.

21. Медитація (от лат. Meditatio – роздум) – рід психічних вправ, що використовуються у складі духовно-релігійної чи оздоровчої практики, або особливий психічний стан, що виникає в результаті цих вправ (або через їхні причини).

22. Метакомунікації – «повідомлення про повідомлення», коли перша демонстрація змінює сенс наступної. Найбільш відомим прикладом метакомунікації є «грайливий похил» у собак. Стаючи у цю позу перед жартівливою сутичкою, собаки повідомляють один одному, що наступна агресивна поза насправді не справжня, а ігрова.

23. Метаповідомлення – повідомлення у повідомленні. Вашу невербальну поведінку постійно передає іншим людям метаповідомлення про вас і надасть вам інформацію.

24. Мотузковий курс – тренінг командоутворення, освоєння групових стратегій і тактик, пробудження інтересу до ініціативи, творчого вирішення проблем, самовираження, самопізнання і пізнання інших учасників, впевненість у собі, своїх силах, просто досвід вирішення конкретних проблем, навчання прийомам ефективної комунікації. Мотузковий курс називається так, тому що в його основу покладено ідею, що члени команди повинні бути немов пов'язані однією мотузкою.

26. Невротизм – властивість людини, що характеризується підвищеною збудливістю, імпульсивністю, тривожністю.

27. Зворотний зв'язок – процес отримання інформації про стан партнера у спілкуванні з метою покращення спілкування та досягнення очікуваного бажаного результату.

28. Спілкування (англ. communication , intercourse , interpersonalrelationship) – взаємодія двох і більше кількості людей, що полягає в обміні між ними інформацією пізнавального і / або афективно-оцінного характеру.

29. Паралінгвістичні засоби спілкування – невербальні засоби, включені в мовне повідомлення і передають разом з вербальними засобами, смислову інформацію. Розрізняються три види лінгвістичних засобів: 1) фонаційні (тембр мови, її темп, гучність, а також особливості вимовляння звуків мови – діалектні, соціальні й ідіалектні). 2) кінетичні (жести, тип вибирається пози, міміка). 3) графічні (тип написання букв – почерк, способи графічних доповнень до букв, їх замітники - символи).

30. Розуміння – психічний стан, що являє собою правильність прийнятого рішення та супроводжується почуттям впевненості щодо точності сприйняття чи інтерпретації будь-якої події, явища, факту.

31. Психогімнастика – один з невербальних методів групової психотерапії, в основі якого є використання рухової експресії як головного засобу комунікації у групі. Вона передбачає вираження переживань, емоційних станів, проблем за допомогою рухів, міміки, пантоміми.

32. Рефлексія – це звертання уваги суб'єкта на самого себе та на свою свідомість, зокрема на продукти власної активності, а також на будь-яке їхнє переосмислення. Зокрема, в традиційному сенсі – на зміст та функції власної свідомості, до складу яких входять особистісні структури (цінності, інтереси,

мотиви), мислення, механізми сприйняття, прийняття рішень, емоційного реагування, шаблони поведінки тощо.

33. Психодрама - вид групової психотерапії, де по черзі пацієнти виступають у ролі акторів та глядачів, зокрема їхні ролі спрямовано на моделювання життєвих ситуацій, що мають особистісний зміст для учасників, з метою усунення адекватних емоційних реакцій, відпрацювання соціальної перцепції, більш глибокого самопізнання.

34. Рольова гра – відтворення дій щодо відносин інших людей або персонажів будь-якої історії як реальної, так і вигаданої. Зразком рольових ігор є такі ігри, як «Дочки-матері», «у магазин», «гра у школу» тощо. Вона є способом збагачення почуттів та накопичення досвіду, розвитку уяви, подоланню страхів, розвитку комунікативних навичок.

35. Самонавіювання (аутосугестія) - процес і результат навіювання переконання, що спрямовано на самого себе, адресовано самому собі, коли суб'єкт та об'єкт навіюваного впливу співпадають.

36. Самосвідомість – усвідомлення та оцінка людиною самої себе як суб'єкта практичної та пізнавальної діяльності, як особистості (тобто свого морального образу, інтересів, цінностей, ідеалів та мотивів поведінки).

37. Синтон-програма – цикл тренінгів, що є центральним для Тренінг-Центру синтонів, де основним напрямком є зростання і розвиток особистості, формування високих стандартів якості життя, забезпечення всебічного розвитку, соціальна активність та творчість особистості кожного учасника програми, формування його стійкої громадянської позиції.

38. Сліпа пляма – звички і риси характеру, про які людина не підозрює. Вона навіть не знає, що вони є, навіть не помічає, що так робить, але іншим людям з боку ці якості дуже добре помітні.

39. Соціальна перцепція – сприйняття і оцінка індивідом різних соціальних об'єктів, наприклад, ставлення до нього з боку інших людей.

40. Соціально-психологічний клімат (от греч. klima (klimatos) — нахил) – якісний бік міжособистісних відносин, що проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, що сприяють або заважають продуктивній спільній діяльності і всебіному розвитку особистості в групі.

41. Соціально-психологічний тренінг – область практичної психології, орієнтована на використання активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку у людини компетентності у спілкуванні. Базовими методами соціально-психологічного тренінгу є групова дискусія і рольова гра у різних модифікаціях і поєднаннях. Основний контингент учасників соціально-психологічного тренінгу складають представники професій, які передбачають інтенсивне спілкування, і люди, які відчувають труднощі у сфері людських контактів.

42. Соціометрія – психологічна теорія суспільства та одночасно соціально-психологічний тест, що застосовується для оцінки міжособистісних емоційних (див. Емоції) зв'язків у групі. В основі теоретичної С. лежить прагнення пояснити всі сторони соціального життя (економічні, політичні) станом емоційних

відносин між людьми, їхніми симпатіями і антипатіями один до одного.

43. Стрес – стан душевного (емоційного) та поведінського розладу, що пов'язано з нездатністю людини доцільно та виважено діяти у ситуації, що склалася.

44. Сугестія – психічне навіювання, зміна процесів мислення, відчуття і реакцій, здебільшого не помічається тим, хто піддається навіюванню з боку (чужа сугестія) або від самого себе (Аутосугестія, самонавіювання).

45. Тваринний магнетизм (месмеризм) – вчення про присутність у людині особливої «магнетичної» сили, яку людина, що володіє нею, може випромінювати, передавати іншій людині і цим шляхом впливати на неї, вселяти їй ідеї, виліковувати та ін .; вчення це вперше висловлено Месмер і довго визнавалося представниками науки лише грубим шарлатанством; проте новітні дослідження гіпнотизму, навіювання і багатьох проявів нервової сили показали, що досліді Месмер ґрунтувалися на реальних, але не розгаданих явищах природи.

46. Тривога (англ. anxiety) — переживання емоційного дискомфорту, що пов'язано з очікуванням благополуччя, відчуттям небезпеки, що загрожувє.

47. Тренінг – це сукупність психотерапевтичних, психокорекційних, навчальних методів, спрямованих на розвиток самопізнання і саморегуляції, спілкування та міжперсональної взаємодії, комунікативних та професійних умінь.

48. Тренінг сенситивності – одна з форм групового динамічного тренінгу. Термін «сенситивність» у цьому контексті

розуміється як здатність передбачати думки, почуття і поведінку іншої людини, як здатність сприймати, розуміти, запам'ятовувати і структурувати соціально-психологічні характеристики інших людей або групи і на підставі цього прогнозувати їхню поведінку та діяльність.

49. Впевненість у собі (англ. self-reliance) – переживання людиною своїх можливостей, як адекватних тим завданням, які перед нею стоять у житті, так і тим які вона ставить перед собою сама.

50. Установка – готовність, схильність до певних дій чи реакцій на певні стимули.

51. Я-концепція (англ. self-concept) – система уявлень людини саму про себе, що розвивається, яка включає: а) усвідомлення своїх фізичних, інтелектуальних, характерологічних, соціальних тощо властивостей; б) самооцінку; в) суб'єктивне сприйняття зовнішніх факторів, що впливають на власну особистість.

ДЛЯ НОТАТОК

[illegible]

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. Зміст навчальної дисципліни	5
2. Методичні вказівки до практичних занять.....	8
3. Методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів.....	15
4. Методичні вказівки до виконання індивідуального семестрового завдання студентами очної та заочної форми навчання	24
5. Методичні вказівки щодо підготовки самостійних завдань студентів очної форми навчання із дисципліни	30
6. Контрольні запитання.....	34
7. Критерії оцінювання знань та вмінь студентів	35
8. Інформаційно-методичне забезпечення.....	40
9. Словник термінів і понять.....	42

Навчальне видання

Методичні вказівки та контрольні завдання з курсу
«Соціально-психологічний тренінг»
для студентів денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного
рівня «Бакалавр» зі спеціальності 053 «Психологія»

Укладачі:

РОМАНОВСЬКИЙ Олександр Георгійович
ПОПОВА Галина Вікторівна
ШАПОЛОВА Вікторія Валеріївна

Відповідальний за випуск проф. *Романовський О. Г.*
Роботу до видання рекомендував проф. *Мілорадова Н. Е.*
Редактор *Н. В. Верстюк*

План 2018 р., п.375

Підписано до друку 10.10.2018 р. Формат 60×84¹/₁₆.
Умов. друк. арк. 12,5. Папір офсетний. Наклад 100 прим. Зам. № 145

КП «Міська друкарня»
м. Харків, 61002, вул. Алчевських, 44.
Свідоцтво про державну реєстрацію
серія ДК, № 5495, від 22.08.2017 р.